



**PENERAPAN KONSELING EKSISTENSIAL HUMANISTIK BERBASIS NILAI  
BUDAYA MINANGKABAU DALAM KESETARAAN *GENDER* UNTUK  
MENINGKATKAN *SELF ESTEEM* PADA REMAJA PUTRI**

Rizki Amalia

Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai  
Bangkinang, Indonesia  
[arizky11m@gmail.com](mailto:arizky11m@gmail.com)/085365008592

**ABSTRAK**

Minangkabau merupakan salah satu kelompok etnis terbesar di Indonesia. Adat Minangkabau memiliki nilai-nilai kesetaraan dan keadilan *gender*. Pria dan wanita berdasarkan status dan fungsi yang diberikan hak, kewajiban dan tanggung jawab dalam proporsi. Konseling Eksistensial Humanistik merupakan salah satu teori konseling yang bertujuan agar konseli menyadari keberadaannya secara otentik sehingga mampu membuka diri dan bertindak sesuai kemampuannya. Konseling eksistensial humanistik berbasis budaya minangkabau diharapkan mampu untuk meningkatkan *self esteem* pada remaja terutama remaja putri tanpa memandang perbedaan *gender*.

**Kata Kunci:** adat minangkabau; *gender*; konseling eksistensial humanistik; meningkatkan *self esteem*

---

**ABSTRACT**

*Minangkabau is one of the largest groups in Indonesia. Minangkabau adat has the value of gender equality and justice. Men and women based on the status and function of rights, duties and responsibilities in proportion. Humanistic Existential Counseling is one of the appropriate counseling theories so that the counselee is acknowledged so independently that she is able to open herself and act according to her abilities. Humanistic existence-based humanistic counseling minangkabau expected to increase self-esteem in adolescent girls regardless of gender differences.*

**Keywords:** minangkabau tradition; *gender*; existential humanistic counseling; enhancing self esteem

## PENDAHULUAN

*Gender* merupakan salah satu isu, yang hangat dan menarik diperbincangkan. Istilah *gender* mengandung arti seperangkat sikap, peran, tanggung jawab, fungsi, hak dan perilaku yang melekat pada diri laki-laki dan perempuan akibat bentukan budaya atau lingkungan masyarakat tempat dimana manusia itu tumbuh dan dibesarkan. Dalam setiap masyarakat selalu ada pembagian kerja antara laki-laki dan perempuan, sehingga dikenal dengan peran *gender* yang berbeda antara laki-laki dan perempuan (dalam Zakia, 2011).

Perbedaan *gender* sesungguhnya merupakan hal yang biasa atau suatu kewajaran sepanjang tidak menimbulkan ketidakadilan *gender*. Ketidakadilan *gender* dapat menyebabkan pembagian peran dan tanggung jawab yang berlebih pada salah satu pihak, yakni perempuan atau laki-laki. Perbedaan *gender* ternyata telah menyebabkan munculnya berbagai ketidakadilan *gender* yang terjadi dalam keluarga dan masyarakat. Ketidakadilan *gender* tentu perlu diperjuangkan menjadi keadilan atau kesetaraan *gender*. Kesetaraan dan keadilan *gender* adalah kemitra sejajaran laki-laki dan perempuan dalam aspek sosiologis, sistem nilai, wawasan, strategi pembangunan, selaras, serasi dan seimbang. Kesetaraan *gender* berarti kondisi yang sama bagi laki-laki dan perempuan untuk memperoleh kesempatan serta hak-haknya sebagai manusia agar mampu berperan dan berpartisipasi dalam kegiatan pendidikan, politik, hukum, ekonomi, sosial budaya, dan termasuk pertahanan keamanan nasional. Kesetaraan *gender* juga meliputi penghapusan diskriminasi dan ketidakadilan struktural, baik terhadap laki-laki maupun perempuan (dalam Zakia, 2011).

*Self esteem* adalah kecenderungan seseorang memandang dirinya memiliki kemampuan untuk mengatasi tantangan dalam kehidupan dan berhak untuk berbahagia Branden (dalam Nirmalasari & Masusan, 2014). Kamila & Mukhlis (2013) berpendapat bahwa keberhasilan perkembangan *self esteem* pada remaja akan menentukan kegagalannya di masa mendatang.

Faktor-faktor yang mempengaruhi *self esteem* menurut Emler (dalam Nirmalasari & Masusan, 2014) sebagai berikut : a). Adanya status sebagai komunitas etnis minoritas. Penelitian menyebutkan bahwa kondisi mayoritas dan minoritas memudahkan munculnya prasangka dan diskriminasi antar kelompok etnis. Individu kelompok etnis mayoritas akan memiliki *self esteem* lebih tinggi; b). Posisi individu dalam kelas sosial, berdasarkan beberapa penelitian juga menyebabkan perbedaan *self esteem* individu; c). Jenis kelamin juga merupakan faktor yang mempengaruhi *self esteem*. Umumnya wanita

cenderung memiliki *self esteem* yang rendah dibandingkan pria.

Untuk dapat meningkatkan *self esteem*, dapat menggunakan Penerapan Konseling Eksistensial Humanistik yang diintegrasikan dengan nilai-nilai budaya, salah satunya yaitu nilai budaya minangkabau di Sumatera Barat yang terkenal dengan falsafah, '*Adat Basandi Syara', Syara' Basandi Kitabullah*. Dengan memberikan konseling eksistensial humanistik secara efektif, individu mulai menyadari dirinya dan mulai belajar mengembangkan segala potensi yang ada dalam dirinya.

## PEMBAHASAN

*Self esteem* umumnya dikonseptualisasikan sebagai penilaian dari diri sendiri. Menurut Shaalvik (dalam Srivastava & Joshi, 2014), *self esteem* didefinisikan sebagai perasaan umum individu berprestasi di sekolah dan kepuasannya dengan prestasinya. *Self esteem* dapat didefinisikan sebagai sikap individu tentang dirinya sendiri, yang melibatkan evaluasi diri bersama dimensi negatif positif (Baron & Byrne, dalam Srivastava & Joshi, 2014).

Rogers (dalam Nanda, Dantes, Antari, 2013) mengatakan bahwa sebab utama seseorang punya harga diri yang rendah (rendah diri) adalah karena mereka tidak diberikan dukungan emosional dan penerimaan sosial yang memadai. Rogers secara khusus menganggap bahwa anak rendah diri mungkin dahulu saat masih berkembang sering ditegur, "Kamu keliru melakukannya," "Jangan lakukan itu," "Harusnya kamu lebih baik," atau "Kamu kok bodoh banget sih." Para peneliti telah menemukan bahwa perasaan harga diri remaja berubah saat mereka berkembang. Dalam satu studi, baik itu anak laki-laki maupun perempuan punya rasa harga diri yang tinggi saat masih kanak-kanak tapi kemudian menurun pada masa remaja awal. Penghargaan diri anak gadis turun dua kali lebih besar dari anak laki-laki selama masa remaja Kling, dkk., & Major, dkk., (dalam Nanda, Dantes, Antari, 2013). Diantara beberapa alasan yang diduga menjadi penyebab menurunnya rasa harga diri di kalangan anak laki-laki dan perempuan ini adalah akibat gejala selama perubahan fisik dan pubertas, meningkatnya tuntutan untuk berprestasi, dan kurangnya dukungan dari sekolah dan orang tua.

Sejak anak dilahirkan dan diketahui sebagai anak laki-laki atau perempuan, lingkungan mulai memperlakukan dia sesuai dengan standar masyarakat yang ada. Anak yang menerima perlakuan yang berbeda dari lingkungan, akan bertindak laku sesuai dengan jenis kelamin berdasarkan tuntutan lingkungannya. Secara bertahap anak akan mempelajari gendernya. Salah satu aspek penting identitas dalam setiap individu adalah *gender*. Bagi

semua individu *gender* merupakan suatu komponen yang sangat penting bagi identitas, karena sejak lahir anak laki-laki dan perempuan tersosialisasi untuk bertingkah laku dalam cara-cara yang sesuai dengan jenis kelamin dan standar masyarakat bagi tingkah laku yang dapat diterima sebagai maskulin dan dapat diterima sebagai feminine (Steinberg, dalam Nirmalasari & Masusan, 2014).

Secara tradisional orang percaya bahwa apabila seorang lahir sebagai laki-laki, maka orang itu mempunyai kecenderungan lahiriah untuk bertingkah laku atau berperan secara maskulin. Orang tersebut diharapkan menjadi kuat, dominan, ingin bersaing, rasional dan mampu memimpin. Sebaliknya apabila orang tersebut seorang perempuan dapat dipastikan orang itu lemah, tergantung, tunduk, emosional dan menjadi bawahan. Dengan pemikiran seperti ini sangat mudah mengasumsikan bahwa dengan melihat jenis kelamin seseorang, dapat diperkirakan apa yang akan dilakukan orang tersebut Asni Ilham (dalam Nirmalasari & Masusan, 2014).

Umumnya perempuan cenderung memiliki *self esteem* yang lebih rendah dibandingkan laki-laki. Hal ini dapat dijelaskan bukan berdasarkan pada kondisi biologis yang menyertai pada laki-laki dan perempuan. Namun lebih dikarenakan adanya faktor budaya yang ikut berperan pada pembentukan *self esteem* pada individu. Budaya masyarakat Indonesia masih terdapat *stereotype* yang berkaitan dengan jenis kelamin yang biasanya dikenal dengan bias gender. Diantara *stereotype* tersebut, ada yang menyebutkan bahwa pria memiliki kelonggaran dalam mengekspresikan segala keinginannya, dan sebaliknya wanita memiliki beberapa keterbatasan dalam mengespresikan keinginannya, misalnya masyarakat lebih menghargai wanita yang melaksanakan kegiatan yang berkaitan dengan peran *nurturing* atau pengasuhan (Ayu Dwi N, dalam Nirmalasari & Masusan, 2014). Sementara itu pria memiliki keharusan untuk mendapatkan hal-hal yang lebih dibanding wanita (Basow, dalam Nirmalasari & Masusan, 2014).

Adat Minangkabau memiliki kaidah atau norma pokok berdasarkan ketentuan alam nyata yang disusun menjadi pepatah petitiyah berupa ketentuan dari adat itu sendiri. Norma adat Minangkabau mengatur berbagai aspek kehidupan baik secara individu, keluarga, dan bermasyarakat sehingga tercipta hubungan antar manusia yang harmonis, persatuan yang kokoh untuk mencapai tujuan bersama. Pada bagian ini akan dikemukakan nilai-nilai kesetaraan dan keadilan gender dalam norma adat Minangkabau dalam aspek ekonomi dan waris serta dalam aspek musyawarah dan pengambilan keputusan.

Perempuan menduduki posisi yang istimewa dalam adat Minangkabau, karena keturunan dan kesatuan keluarga didasarkan kepada garis keturunan

ibu. Menurut Idrus Hakimi (dalam Zakia, 2011) kaum ibu (*bundo kandung*) di Minangkabau mempunyai kedudukan yang istimewa tentang sistem keturunan, sawah, ladang, dan rumah tempat kediaman, bukan berarti laki-laki tidak mendapatkan tempat di dalam adat Minangkabau. Laki-laki di Minangkabau yang dipandang sepintas lalu tidak mempunyai rumah dan hak ekonomi, sebenarnya dia mempunyai dua rumah dan dua sumber ekonomi, rumah saudaranya yang perempuan (*dunsanak*) dan rumah isterinya, begitu juga dengan sawah ladang.

Adat Minang memperhitungkan dan mengatur sedemikian rupa hak-hak bagi perempuan, termasuk sumber ekonomi. Sistem keturunan matrilineal dilengkapi dengan syarat ekonomi dan tempat kediaman. Filosofi masyarakat minangkabau tentang *bundo kandung* merupakan salah satu yang memperkuat perempuan menjadi istimewa di budaya minangkabau. Bila diterjemahkan kata *Bundo Kanduang*, maka dapat dimaknai antara lain: *bundo* berarti ibu, sedangkan *kandung* berarti *kandung* atau sejati. Dalam lagenda dan Tambo Minangkabau, yang dikategorikan ke dalam mitos, *Bundo Kanduang* dilambangkan sebagai seorang perempuan pemimpin yang arif dan bijaksana. Hal tersebut tercermin dalam pepatah adat sebagai berikut:

- a) *Bundo kanduang limpapeh rumah nan gadang* (ibu yang berfungsi sebagai penyanggah dari *extended family*)
- b) *Umbui parui pegangan kunci* (pemegang kunci harta kekayaan)
- c) *Umbun parui alun bunian* (sumber segala titah)
- d) *Pusek kumpulan tali* (kumpulan segala sistem)
- e) *Sumarak dalam kampuang* (membuat desa menjadi meriah)
- f) *Hiasan dalam nagari* (penghias negeri)
- g) *Nan gadang basa batuah* (pembesar yang sakti)
- h) *Kok hidui tampek banasa* (kehidupannya sumber segala keinginan)
- i) *Kok mati tampek baniaik* (kematian menjadi sumber segala niat)
- j) *Kaundang-undang ka Madinah* (Menjadi perlindungan ke Madinah)
- k) *Kapayuang panji kasarugo* (menjadi payung besar menuju surga) (Idrus Hakimi, dalam Fatimah, 2012).

Dari bait-bait di atas dapat disimpulkan bahwa kedudukan perempuan Minangkabau, secara ideologis maupun filosofis, tidak terfokus pada peran-peran domestik, melainkan memberi peluang besar pada peran-peran publik, khususnya di bidang sosial, ekonomi dan politik. Kekeliruan yang hadir selama ini, adalah semakin menonjolnya peran-peran domestik dan semakin termarginalnya peran-peran publik. Pada hal ide yang tertuang dalam adat

masyarakat matrilineal Minangkabau memberi peluang yang jauh lebih luas pada ranah publik ketimbang dalam wilayah domestik. Dalam konteks ini, *Bundo Kanduang* ditampilkan sebagai seorang pemimpin yang sangat menentukan jalannya roda pemerintahan. Sebagai perempuan ia tidak hanya sebagai pelengkap atau penghibur dalam pertemuan, tetapi *Bundo Kanduang* memiliki tempat yang sejajar dengan elite lainnya dalam mengambil kebijakan dan keputusan (dalam Fatimah, 2012).

*Bundo Kanduang* dalam perspektif mitos dan sejarah, dapat ditarik dua kategori penting. Pertama, *Bundo Kanduang* sebagai *personality*, artinya, merujuk kepada beberapa karakteristik perempuan Minangkabau sebagai individu, yang harus dan telah dilakukan perempuan dalam komunitas masyarakatnya. Kedua, *Bundo Kanduang* sebagai institusi, yang sejajar dengan kedudukan institusi lainnya, mempunyai kekuatan dan akses yang sama dalam struktur pemerintahan nagari (desa) di Minangkabau (dalam Fatimah, 2012).

Konsep rantau memberi pelajaran pada masyarakat Minangkabau bagaimana menyesuaikan diri dengan unsur yang baru dari luar. Kemampuan untuk melihat mana yang baik dan mana yang buruk melatih orang untuk berfikir kritis, yang merupakan referensi untuk menumbuhkan sikap-sikap positif yang lain. Munculnya semangat *entrepreneurship* (kewirausahaan) adalah merupakan salah satu akibat dari unsur dialektis yang dipahamimasyarakat Minangkabau. Hal ini dapat ditunjukkan dari prioritas berbagai pekerjaan yang diminati oleh masyarakat Minangkabau di rantau.

Mochtar Naim dalam bukunya "Merantau Pola Migrasi Minangkabau (dalam Fatimah, 2012)", menunjukkan bahwa tujuan utama orang Minang pergi merantau adalah pergi berdagang (berusaha), kemudian baru diikuti untuk melanjutkan sekolah, mencari pekerjaan lain dan mengunjungi keluarga. Hal ini menunjukkan bahwa pengaruh adat Minangkabau sangat erat kaitannya dengan sikap *entrepreneurship* yang dimiliki oleh masyarakat Minangkabau. Oleh karena itu, banyak ahli meyakini bahwa sistem matrilineal menyebabkan orang Minangkabau mempunyai mobilitas yang tinggi dan semangat *entrepreneurship*. Faktor ekonomi telah menyebabkan orang Minangkabau pergi merantau. Karena harta kekayaan (akses ekonomi) dimiliki oleh kaum perempuan, maka menyebabkan laki-laki memiliki mobilitas yang tinggi untuk mengatasi persoalan-persoalan sosial ekonomi yang dihadapi di kampung halamannya.

Individu membutuhkan *self-esteem* untuk merasa kompeten dan berguna dan pada saat yang sama membutuhkan pengakuan atas nilai dan kompetensi yang kita miliki dari orang lain. Kegagalan untuk diakui oleh diri sendiri atau oleh

orang lain akan menimbulkan perasaan rendah diri dan kehilangan semangat atau putus asa (*discouragement*). Hal inilah yang akan menimbulkan suatu kondisi remaja yang teralienasi. Alienasi ada suatu kondisi dimana seseorang merasakan sendiri karena tersisihkan dan kekurangan hubungan yang bermakna dengan orang lain (dalam Nanda, Dantes, Antari, 2013).

Dalam rangka mengarahkan dan mengembangkan segala potensi yang ada dalam diri individu layanan konseling sangatlah dibutuhkan. Salah satu layanan konseling yang dapat digunakan dalam meningkatkan harga diri adalah konseling eksistensial humanistik. Pemberian layanan konseling eksistensial humanistik secara efektif, akan membuat individu dapat mengembangkan sekaligus dapat menemukan jati diri mereka. Konseling eksistensial humanistik merupakan salah satu teori konseling yang bertujuan agar konseli menyadari keberadaannya secara otentik sehingga mampu membuka diri dan bertindak sesuai kemampuannya (Gerald Corey, dalam Nanda, Dantes, Antari, 2013).

Jadi, tujuan konseling eksistensial humanistik bukan untuk mengobati konseli secara konvensional, tetapi membantu mereka untuk menyadari apa yang mereka lakukan dan meningkatkan kesanggupan pilihannya yang bebas dan bertanggung jawab. Dengan kesadaran, seseorang bisa sadar atas tanggung jawabnya dan sanggup untuk memilih. Konseling eksistensial humanistik berbasis nilai budaya minangkabau diharapkan efektif untuk meningkatkan *self esteem* pada remaja terutama bagi remaja perempuan.

### **Program & Strategi Program Konseling Eksistensial Humanistik berbasis Budaya Minangkabau**

#### **A. Tahap-tahap Implementasi Program**

Dari kajian teoritis di atas maka konselor multikultural dapat membuat program konseling eksistensial humanistik berbasis nilai-nilai budaya minangkabau dalam meningkatkan *self esteem* pada remaja.

Tahap-tahap implementasi program, yaitu:

##### **1) Perencanaan (*Planning*)**

Perencanaan konseling berbasis budaya ini melibatkan beberapa pihak seperti kepala sekolah, wali kelas, guru mata pelajaran, masyarakat dan orang tua siswa karena mereka memiliki peran penting dalam mengambil kebijakan. Dalam perencanaan juga mengidentifikasi target layanan yaitu siswa yang memiliki *self esteem* rendah atau yang masih bingung menentukan pilihan masa depannya karena permasalahan perbedaan *gender*, menetapkan tujuan program layanan yaitu untuk membuka wawasan siswa tentang kesetaraan gender dan meningkatkan

*Dipublikasikan Oleh :*

*UPT Publikasi dan Pengelolaan Jurnal*

*Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al-Banjari Banjarmasin*

*self esteem* siswa, jenis kegiatan berupa konseling individual, konseling kelompok, konseling singkat berfokus solusi.

#### 2) Perancangan (*Designing*)

Dalam perancangan program ditetapkan bahwa konseling berbasis nilai-nilai budaya ini berfokus kepada kegiatan konseling individual yang bertujuan menambah wawasan siswa tentang kesetaraan *gender* dan meningkatkan *self esteem* pada siswa. Pada perancangan program ini berfokus pada tahap-tahap dalam konseling individual, konseling kelompok, konseling singkat berfokus solusi.

#### 3) Penerapan (*Implementing*)

Dalam penerapan konseling berbasis budaya ini konselor sudah mempunyai wawasan mengenai nilai-nilai budaya minangkabau dalam kesetaraan gender dan konselor mengintegrasikan nilai-nilai budaya tersebut ke dalam proses konseling.

#### 4) Evaluasi

Konselor mengevaluasi konseling berbasis budaya apakah sudah efektif dalam meningkatkan *self esteem* pada siswa dan bagaimana perkembangannya.

### B. Rancangan Program Layanan

Rancangan program layanan BK yang dapat disusun dalam implementasi nilai-nilai budaya minangkabau dalam konseling eksistensial humanistik, yaitu berupa layanan konseling individual, konseling kelompok, terapi singkat dengan pendekatan eksistensial humanistik dan memasukkan nilai-nilai budaya minang kabau.

#### 1. Konseling Individual

Dalam kegiatan konseling individual ini konselor memasukkan nilai-nilai budaya minang kabau yang nantinya dapat untuk meningkatkan *self esteem* pada siswa.

#### 2. Terapi Singkat

Pada intervensi singkat ini berfokus pada permasalahan kesetaraan gender untuk meningkatkan *self esteem* dan hal-hal apa saja yang dapat menambah wawasan klien berbasis nilai-nilai budaya minangkabau dengan tujuan untuk meningkatkan *self esteem* pada remaja putri, serta komitmen untuk berubah.

#### 3. Konseling Kelompok

Pendekatan eksistensial humanistik berbasis budaya minang kabau berformat kelompok, bisa di buat kelompok beranggotakan remaja putri saja atau campuran, dan dalam kegiatan kelompok ini dapat di bahas tentang kesetaraan *gender* dan meningkatkan *self esteem* serta berbagi pengalaman dan pendapat sehingga dapat menambah wawasan para anggota dan persepsi anggota.

**Tabel 1 Hakikat Manusia dalam Eksistensial Humanistik dan Nilai-Nilai Budaya Minangkabau**

No	Hakikat manusia dalam eksistensial humanistik	Nilai-nilai budaya minang kabau
1	Manusia memiliki dorongan bawaan untuk mengembangkan diri	Perempuan dalam minang kabau dapat bekerja dan berperan dalam politik atau pada musyawarah adat, begitu pula lelaki minang kabau merantau untuk mengubah taraf ekonomi menjadi lebih baik
2	Manusia memiliki kebebasan untuk merancang atau mengembangkan tingkah lakunya	Adat minangkabau membebaskan merancang laki-laki maupun perempuan untuk mengembangkan pribadinya asalkan tidak melanggar syariat dan adat
3	Manusia adalah Mahluk Rasional dan Sadar, tidak dikuasai oleh ketidaksadaran, kebutuhan irrasional, dan Konflik	Falsafah hidup alam takambang jadi guru. Filsafat ini mengandung pengertian bahwa setiap orang ataupun kelompok kedudukannya sama, tidak ada yang lebih tinggi dari yang lain, baik sebagai individu, maupun sebagai kelompok, jadi setiap adanya permasalahan atau konflik perlu adanya musyawarah.
4	Pencarian makna, tujuan, nilai-nilai, dan tujuan	Adat Bersendi Syarak, Syarak Bersendi Kitabullah adalah kerangka filosofis orang Minangkabau dalam memahami dan memaknai eksistensinya sebagai mahluk Allah
5	Manusia tidak bisa lari dari kebebasan, dan bahwa kebebasan dan tanggung jawab berkaitan	Dalam adat minangkabau perempuan minang boleh untuk bekerja menghidupi keluarga serta berperan dalam politik tetapi tidak melupakan tanggung jawabnya mengurus rumah tangga karena perempuan minangkabau di ibaratkan tiang rumah tangga

### C. Rancangan Strategi

Dipublikasikan Oleh :

UPT Publikasi dan Pengelolaan Jurnal

Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al-Banjari Banjarmasin

### 1. Bentuk Strategi

#### Strategi Intervensi tradisional

Beberapa strategi dalam pendekatan eksistensial humanistik menurut Capuzzi & Gross (2011) lalu digabungkan dengan nilai-nilai budaya minangkabau, yaitu:

##### a) *Story Telling* yang: Menemukan Makna Mitos

Mitos sebagai pusat mendapatkan makna eksistensial, karena mitos secara umum mewakili kodrat eksistensial dan partikularitas budaya serta tanggapan kepada kodrat mereka. Dalam sesi konseling atau psikoterapi, cerita mungkin fasilitatif dalam membantu klien memahami peristiwa dalam hidup mereka. Dalam konseling eksistensial humanistik berbasis budaya minangkabau maka konselor memasukkan mitos minangkabau, mitos tentang Bundo Kanduang yang dilambangkan sebagai seorang perempuan pemimpin yang arif dan bijaksana serta sangat istimewa dan berperan dalam masyarakat minangkabau. Mitos tentang *bundo kandung* tersebut bisa membuat remaja putri untuk memahami dan mengetahui jika peran perempuan sangat besar dan berpengaruh baik dalam keluarga, masyarakat maupun politik. Sehingga remaja putri dapat memandang dirinya memiliki kemampuan untuk berperan dalam keluarga, masyarakat dan politik.

##### b) Kehadiran

Hubungan eksistensial adalah intervensi terapi utama, dan klien adalah mitra eksistensial. Kehadiran adalah kualitas berada di situasi di mana seseorang berniat untuk menjadi seperti sadar dan sebagai partisipatif sebagai salah satu dapat menjadi pada waktu itu dan dalam situasi seperti itu. Dalam kehadiran ini klien merasa di pahami oleh konselor.

##### c) Tanggung jawab

Klien menyadari tanggung jawabnya terutama tanggung jawab atas pilihannya. Filosofi budaya minangkabau *Bundo kanduang limpapeh rumah nan gadang* (ibu yang berfungsi sebagai penyangga dari *extended family*), *Umbui parui pegangan kunci* (pemegang kunci harta kekayaan), *Umbun parui alun bunian* (sumber segala titah), *Pusek kumpulan tali* (kumpulan segala sistem), *Sumarak dalam kampuang* (membuat desa menjadi meriah), *Hiasan dalam nagari* (penghias negeri). Nilai-nilai tersebut menggambarkan bila perempuan harus bertanggung jawab dalam berbagai hal karnai ia tiang penyangga rumah tangga, mampu menghimpun keluarga, serta sebagai penjaga adat dan budaya dalam suatu peradaban manusia.

##### d) Pekerjaan impian

Bermimpi dapat membantu menyelesaikan masalah eksistensial dan membawa perdamaian. Meskipun meresahkan, pengalaman eksistensial impian bergerak individu lebih dekat dengan keaslian. Mimpi seperti wawasan. Mereka menyediakan refleksi dari perasaan orang batin, harapan, dan ketakutan, dan pemimpi dipaksa untuk menemukan maknanya.

##### e) Mengungkapkan dan Bekerja Melalui Resistensi

Mengatasi resistensi kesadaran memerlukan intervensi sensitif, dan konselor atau terapis yang paling efektif saat menyikapi masalah dukungan.

##### f) Menghadapi Kecemasan Eksistensial

Mungkin intervensi yang paling penting adalah menyadari masalah eksistensial klien. Dalam menghadapi kecemasan eksistensial konselor bisa mengintegrasikan nilai-nilai budaya dan nilai-nilai agama. *Adat Bersendi Syarak, Syarak Bersendi Kitabullah* adalah kerangka filosofis orang Minangkabau dalam memahami dan memaknai eksistensinya sebagai makhluk Allah.

##### g) Penutupan

Menghadapi akhir hubungan membantu adalah konfrontasi final dengan kenyataan. Diharapkan bahwa isu-isu tambahan akan muncul untuk menunda akhir yang tak terelakkan

#### Strategi Intervensi singkat

Pada intervensi singkat befokus mencari solusi dari permasalahan yang klien. Seperti permasalahan ini berfokus bagaimana cara-cara untuk meningkatkan *self esteem* pada remaja putri dan mengintegrasikan intervensi dengan nilai-nilai budaya.

### 2. Tahapan Strategi

Tahapan dalam strategi konseling eksistensial humanistik berbasis nilai budaya minangkabau:

#### Tahap 1. Penilaian

Terapis harus menentukan apakah tujuan terapi adalah eksplisit. Juga, terapis harus menilai bahwa klien mampu mengambil pendekatan eksistensial untuk memeriksa masalah dan psikologis cukup kuat untuk melakukan pencarian ini (tidak akan kewalahan oleh emosi seperti kemarahan dan depresi).

#### Tahap 2. Identifikasi kekhawatiran

Kontrak dengan klien untuk bekerja pada tujuan tertentu yang diungkapkan secara singkat dan jelas.

#### Tahap 3. Mengajarkan proses pencarian

Klien dipandu untuk fokus pada saat ini dan kemudian fokus pada energi dan perasaan sekitar masalah. Meskipun resistensi diidentifikasi, mereka tidak akan bekerja.

#### Tahap 4: Mengidentifikasi perlawanan

Sebaliknya, resistensi digunakan untuk mengidentifikasi isyarat ke bertentangan.

#### Tahap 5: Pekerjaan terapi

Kedua terapis dan klien harus menjaga kesadaran bahwa terapi dibatasi oleh waktu. Tujuan terapi harus dipertahankan, meskipun isu-isu lainnya dapat dibahas karena terkait dengan tujuan.

#### Tahap 6: Pemutusan

Batas waktu harus diamati. Sesi terakhir harus menilai apa yang telah dicapai dalam terapi, apa yang masih harus dilakukan, dan Bagaimana cara melakukannya.

### 3. Aplikasi Strategi Konseling Eksistensial Humanistik berbasis Budaya Minangkabau

Dipublikasikan Oleh :

UPT Publikasi dan Pengelolaan Jurnal

Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al-Banjari Banjarmasin

a) Aplikasi untuk Terapi Singkat

Pendekatan eksistensial dapat fokus klien pada daerah tidak bisa signifi seperti asumsi tanggung jawab pribadi, membuat komitmen untuk memutuskan dan bertindak, dan memperluas kesadaran mereka tentang situasi mereka saat ini. Hal ini dimungkinkan untuk waktu yang terbatas. Pendekatan untuk melayani sebagai katalis untuk klien untuk menjadi aktif dan sepenuhnya terlibat dalam masing-masing sesi terapi mereka. Pada aplikasi terapi singkat ini berfokus menangani permasalahan apa yang ingin ditangani dan tujuan yang ingin di capai.

b) Aplikasi untuk Konseling Kelompok

Kelompok konseling dan psikoterapi dapat menjadi format yang sangat baik untuk menangani masalah eksistensial. Tujuan dari kelompok eksistensial seperti membantu orang membuat komitmen untuk perjalanan seumur hidup eksplorasi diri. Suasana kelompok membantu individu mencari di dalam diri mereka sendiri dan hadir untuk pengalaman subjektif mereka sendiri sambil berbagi pengalaman ini dengan orang lain yang memiliki tujuan yang sama. Dalam kelompok, pasien dapat belajar bagaimana perilaku mereka dipandang oleh orang lain, bagaimana mereka membuat orang lain merasa, bagaimana pengaruh perilaku mereka pendapat orang lain dari mereka, dan bagaimana perilaku mereka dalam kelompok mempengaruhi mereka sendiri pendapat sendiri. Dalam sebuah grup, anggota tidak hanya tanggung jawab sendiri tetapi juga kewajiban untuk fungsi kelompok.

Dari kajian di atas dapat didiskusikan beberapa hal yang berkaitan dengan penerapan konseling eksistensial humanistik berbasis nilai budaya minangkabau dalam kesetaraan gender untuk meningkatkan *self esteem* pada remaja putri dalam hal ini peran konselor multikultural sangat berpengaruh. Konselor yang efektif konselor yang mempunyai kesadaran multikultural dan sensitivitas terhadap kebudayaan lokal. Dalam pelaksanaan konseling akan memiliki rasa yang berbeda baik dari unsur keluwesan dan kedinamisan interaksi hubungan konseling antara konselor dan konseli ketika konselor memiliki basis terhadap keragaman untuk efektifitas layanan konseling.

Dalam perspektif teoritis, Konselor dalam menghadapi perbedaan dan keragaman budaya tidak cukup hanya dengan penggunaan pendekatan konvensional, karena hal itu dapat kurang efektif ketika melayani etnis yang beragam. Tuntutan terhadap kesadaran multikultural semakin relevan dengan telah disyahkannya profesi konselor sebagai profesi yang harus memiliki keterampilan dan kualifikasi profesional yang dibutuhkan untuk memenuhi kebutuhan konseli yang beragam karakteristik dan budaya, terampil berkomunikasi secara efektif, mendengarkan dengan penuh perhatian

budaya luar negeri dibandingkan dengan konselor memiliki sensitifitas kearifan lokal asli Indonesia.

Indonesia merupakan Negara multikultural yang mempunyai beragam kearifan lokal yang ada. Hal ini sesuai dengan pernyataan yang diungkapkan oleh Goodwin & Giles (dalam Saputra, 2016) yang mengungkapkan bahwa Indonesia adalah salah satu Negara yang memiliki beragam budaya. Kearifan lokal di Indonesia jika ditelaah lebih dalam untuk kepentingan pengembangan profesi konselor, memiliki potensi yang tidak kalah dengan rumusan teori keilmuan konseling dari luar negeri.

Dalam layanan konseling, keragaman budaya menyadarkan konselor tentang pentingnya kesadaran multikultural dalam menghadapi perbedaan, sekecil apapun perbedaan tersebut. Konselor perlu mengubah persepsi mereka, mencukupkan diri dengan pengetahuan tentang budaya, memahami bentuk-bentuk diskriminasi, stereotip dan rasisme (Holcomb-McCoy, dalam Akhmadi 2013). Konselor perlu memiliki kesadaran multikultural yaitu menghargai perbedaan dan keragaman nilai-nilai, keyakinan-keyakinan, menyadari adanya bias-bias dan kesadaran akan keterbatasan diri dalam hal budaya. Konselor memahami pandangan hidup dan latar belakang budaya diri dan konseli serta mengembangkan strategi konseling yang sesuai budaya.

Dalam masyarakat multikultural, Konselor diharapkan menjadi fasilitator, ahli perbantuan, advokat dan terampil membuat kebijakan, aktif merefleksi atas pertanyaan-pertanyaan, melakukan konsultasi diri secara berkelanjutan kepada pihak-pihak yang mengetahui budaya konseli dan memantau perkembangan untuk meningkatkan kompetensi dalam melayani konseli (Johannes & Erwin, dalam Akhmadi 2013). Semakin meningkatnya kebutuhan akan layanan sosial-emosional (seperti terhadap kelompok miskin, penyalahgunaan obat, korban kekerasan, korban bencana alam) dan kelompok masyarakat terpinggirkan, maka konselor dihadapkan dengan jangkauan layanan kesehatan mental yang lebih luas dibandingkan tahun-tahun sebelumnya. Dengan demikian konselor perlu meningkatkan kesadaran dan empati, terampil dalam mengungkapkan diri dan pemahaman informasi pribadi (Hayden Davis, dalam Akhmadi 2013 ).

Konseling multikultural tidak mengabaikan pendekatan tradisional yang monokultur, melainkan mengintegrasikannya dengan perspektif budaya yang beragam. Tujuannya adalah memperkaya teori dan metode konseling yang sesuai dengan konteks. Dalam konseling terhadap beragam perbedaan budaya, konselor perlu mengambil sikap proaktif terhadap perbedaan budaya, mengenali dan menghargai budaya setiap konseli serta memiliki keyakinan, sikap dan kesadaran, pengetahuan dan keterampilan.

*Dipublikasikan Oleh :*

*UPT Publikasi dan Pengelolaan Jurnal*

*Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al-Banjari Banjarmasin*

## PENUTUP

Dalam penanganan permasalahan *self esteem* dan kesetaraan *gender*, maka perlu adanya pengembangan konseling berbasis budaya serta peran konselor multikultural. Pengembangan konseling eksistensial humanistik berbasis budaya minang kabau diharapkan dapat efektif dalam menangani permasalahan konseli, karena masyarakat Indonesia masih sangat kuat dalam mengintegrasikan nilai-nilai kebudayaan dalam kehidupan sehari-hari.

Secara praktik, konselor perlu mengintegrasikan budaya lokal di dalam konseling demi meningkatkan persentase keefektifan dan keberhasilan dalam proses konseling. Sebab konselor yang mempunyai sensitivitas dan wawasan budaya lokal akan lebih mudah memahami dan mengintervensi para korban bencana alam.

Lebih lanjut lagi kepada para ilmuwan dan akademisi bimbingan dan konseling maupun organisasi profesi ABKIN, tampaknya perlu untuk mulai menaruh perhatian pada pentingnya wawasan multicultural dalam proses konseling. Sehingga kedepannya diharapkan akan banyak penelitian-penelitian yang mengkaji tentang hal ini dan memberikan kontribusi positif pada peningkatan metode konseling di Indonesia.

## REFERENSI

- Akhmadi, A. (2013). Peningkatan Kesadaran Multikultural Konselor (Guru BK). *Jurnal MUADDIB*. 2(3).
- Capuzzi, D., & Gross, D.R. (2011). *Counseling and Psychotherapy: Theories and Intervention (5<sup>th</sup> Edition)*. New Jersey: Merrill Prentice Hall.
- Corey, G. (2013). *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy (9<sup>th</sup> Edition)*. California: Books/Cole.
- Fatimah, S. (2012). Gender dalam Komunitas Masyarakat Minangkabau: Teori, Praktek dan Ruang Lingkup Kajian. *Jurnal Ilmiah Kajian Gender Kafaah*. 1(2), 11-24.
- Kamila, I. I., & Mukhlis. (2013). Perbedaan Harga Diri (Self Esteem) Remaja Ditinjau dari Keberadaan Ayah. *Jurnal Psikologi*. 2(9), 100-112.
- Nanda, I.A.S., Dantes, N., & Antari, N.M. (2013). Pengaruh Implementasi Konseling Eksistensial Humanistik dengan Teknik Modeling untuk Meningkatkan Self Esteem siswa Teralienasi di Kelas VII SMP Negeri 6 Singaraja. *Journal Undiksa Bimbingan Konseling*. 1(2).
- Nirmalasari, L., & Masusan, K. (2014). Self Esteem, Gender dan Prestasi kerja. *Jurnal SMART*. 2(11), 18-27.
- Saputra, W.N.E. (2016). Identifikasi Karakteristik Konselor Efektif Berdasarkan Tokoh Punakawan Bagong. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*. 1(4), 59-66.

Srivastava, R., & Joshi, S. (2014). Relationship between Self-concept and Self-esteem in adolescents. *International Journal of Advanced Research*. 2(2), 36-43.

Zakia, R. (2011). Kesetaraan dan Keadilan Gender dalam Masyarakat Adat Minang Kabau. *Jurnal Ilmiah kajian Gender IAIN Imam Bonjol*. 1(1), 39-52.

Dipublikasikan Oleh :

UPT Publikasi dan Pengelolaan Jurnal

Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al-Banjari Banjarmasin